

FRIENDS Kursplan ab 14.8.23 Herbst 23

Mo & Mi: 8:00 –22:00 Uhr Di & Do: 7:30 –22:00 Uhr Fr: 08:00 –20:00 Uhr Sa: 09:00 –17:00 Uhr So: 09:00 –16:00 Uhr

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
8:35 Wirbelsäulen Gymnastik	8:35 Pilates <small>LIVE</small>	9:30 Rehasport im Stand	8:30 T-RENA	8:35 Wirbelsäulen Gymnastik		8:30 T-RENA	8:35 Pilates <small>LIVE</small>	8:35 Rehasport Light
9:30 Funktional Intervall Training		10:30 T-RENA	15:00 Herzsport	9:30 Wirbelsäulen Gymnastik	9:30 T-RENA Studio	9:30 Rehasport im Stand	9:30 MTT	9:30 Wirbelsäulen Gymnastik
10:30 Rehasport Light	T-RENA 15:45 Bis 18:45		T-RENA 16:00 Bis 18:45	10:30 Rehasport Light	T-RENA 15:45 Bis 19:45		T-RENA 16:45 Bis 18:45	T-RENA 14:30 Bis 16:30
16:55 Wirbelsäulen Gymnastik		16:55 Rehasport		16:55 Rehasport Zirkel		16:55 Wirbelsäulen Gymnastik		
17:50 Hot Iron	17:50 Rehasport	17:50 Cycle	18:45 Pilates	17:50 Cycle	17:50 Wirbelsäulen Gymnastik	17:50 Do it Donnerstags	18:45 Rehasport	17:00 Cycle
18:45 Tabata Fatburner	18:45 Pilates <small>LIVE</small>	18:45 Athletic Kraft Training	18:45 Rehasport	18:45 Magic Mittwoch		18:45 Cycle	18:45 Pilates	
19:40 Rehasport im Stand	19:30 Rehasport Wasser	19:40 Cycle	19:40 Wirbelsäulen Gymnastik	19:40 FLEX ibility			19:40 Pilates	



www.FriendsNeheim.de
 Fitness Gesundheit Physiotherapie Reha
 Werler Straße 4 59755 Arnsberg Neheim (0 29 32) 97 81 3
 WhatsApp 0172 6251691 info@friendsneheim.de



FRIENDS.MED
 PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM

Friends
 Pilates
 Studio Neheim



Verein für
 Gesundheitstraining
 und Rehasport e.V.



Finde uns auf

- Friends
- Steffi John
- friends_neheim

YouTube Friendsneheim

Spotify® Friendsneheim